Cocina **FÁCIL**,
Cocina **RICO**,
con **SEMANA**

y **KARLOS ARGUIÑANO**



SEMANA
MUCHO MÁS QUE ACTUALIDAD



SEMANA

Las nuevas Recetas de la TELE de KARLOS ARGUIÑANO

▸ Semana del 1 al 5 de Octubre ◂

LUNES 1



SOPA BORSCHT

MARTES 2



REVUELTO DE CECINA Y QUESO

MIÉRCOLES 3



NIDO DE PATATA CON AJOARRIERO

JUEVES 4



COSTILLITAS DE CERDO CON CHIPS

VIERNES 5



DORADA ASADA CON SALSA ROMESCO

Sopa Borscht

1 Añadir la remolacha



PICA finamente la cebolla y rehógala en una cazuela con un poco de aceite. Sazona. Añade la remolacha y la patata cortadas en cuadraditos. Cocina y reserva.

Cortar las zanahorias 2



CORTA las zanahorias por la mitad a lo largo y después en medias lunas y cuece en una cazuela con abundante agua.

3 Cocinar las verduras



AGREGA el puerro cortado en rodajas y la rama de apio entera. Incorpora unas ramas de perejil atadas con una cuerda. Sazona y cocina 15 minutos.

Añadir nuez moscada 4



RETIRA el apio y el perejil y vuelca el resto en la cazuela de la remolacha. Agrega una pizca de nuez moscada rallada y cuece a fuego suave 10 minutos. Sirve en plato hondo y vierte el yogur natural por encima. Decora con perejil.

El consejo de KARLOS

✔ Para pelar las remolachas, os recomiendo utilizar guantes de látex o bien mojar las manos con vinagre y enjuagarlas inmediatamente. Esta verdura desprende un jugo granate que tiñe.



LUNES 1/10/07

INGREDIENTES

4 personas

- ½ Kg. de remolacha fresca
- 1 cebolla
- 1 patata
- 2 puerros
- 2 zanahorias
- 1 penca de apio
- 1 yogur natural
- agua
- aceite virgen extra Carbonell
- sal
- nuez moscada
- perejil

FAGOR

Revuelto de cecina y queso con salsa de pimiento

1 Picar los pimientos

PICA los pimientos morrones verdes y ponlos a pochar en una cacerola pequeña con un chorrito de aceite. Agrega un vaso de agua, sazona y deja que se cocine 15-20 minutos. Retira el caldo, tritura, cuela y reserva.



Pochar los pimientos 2



PICA los morrones amarillos y ponlos a pochar en una cacerola pequeña con un chorrito de aceite. Agrega un vaso de agua, sazona y deja que se cocine 15-20 minutos. Retira el caldo, tritura, cuela y reserva.

3 Cuajar el revuelto

CASCA los huevos y bátelos. Viértelos en una sartén con aceite y remueve. Añade el queso cortado, mezcla y vuelca a otro cuenco sumergido en una cazuela con agua caliente (al baño María). Remueve 10 min., hasta que esté en su punto.



Añadir la cecina 4



AÑADE la cecina finamente picada y perejil picado al gusto. Sirve el revuelto acompañado de las salsas de pimiento verde y amarillo. Decora con una rama de perejil.

El consejo de KARLOS

✔ Cuando vayas a comprar cecina, no te asustes por el tamaño de las piezas porque cada vez resulta más habitual encontrarla envasada al vacío, porcionada o loncheada.



MARTES 2/10/07

INGREDIENTES

4 personas

- 100 gr. de cecina
- 100 gr. de queso
- 8 huevos
- 2 pimientos morrones verdes
- 2 pimientos morrones amarillos
- agua
- aceite virgen extra Carbonell
- sal
- perejil picado

El Ventero

Nido de patata con ajoarriero

1 Vaciar las patatas



PRECALIENTA el horno a 180ºC. Corta la parte superior de las patatas y vacía su interior. Reserva los trocitos en agua y pon las patatas en una placa para el horno. Sazona, agrega un chorrito de aceite y hornea a 180ºC, 25-30 minutos.

2 Añadir el pimiento



PELA los ajos, lamínalos y rehógalos en una cazuela. Añade la cebolla y el pimiento verde picados. Sazona. Agrega el interior de la patata y el pimiento del piquillo en tiras. Cocina 10-15 minutos. Añade pimentón y la salsa de tomate.

3 Cocinar el ajoarriero



AGREGA el bacalao desmigado y desalado (pon a remojo con 24 h. de antelación y en ese tiempo cambia el agua 3 veces). Cocina 5-10 minutos. Condimenta con cebollino fresco picado.

4 Rellenar las patatas



RETIRA las patatas del horno, rellénalas con el ajoarriero, decora con cebollino y sirve.

El consejo de KARLOS

✔ Respecto al ajoarriero, conviene aclarar que existen tantas variantes como cocineros. Hay quien le agrega langostinos, langosta, caracoles, huevo e incluso patata, ya que, además de ser un ingrediente barato, le aporta una finura especial.



MIÉRCOLES 3/10/07

INGREDIENTES

4 personas

- 4 patatas
- 300 gr. de bacalao desmigado
- 1-2 cebollas
- 2 pimientos verdes
- 2 pimientos del piquillo
- 5 dientes de ajo
- 1 vaso de salsa de tomate
- aceite virgen extra Carbonell
- sal
- una pizca de pimentón picante
- cebollino

Costillas de cerdo con chips de patata y perejil

1 ‹‹ Añadir miel



CORTA las costillas dejando un hueson. Colócalas en un bol y condimenta con sal y pimienta negra. Vierte el vinagre, la miel, la soja y rocía con un poco de aceite. Remueve para que se pringue la carne.

Colocar las costillas ›› 2



COLOCA en una fuente apta para el horno. Introduce las costillas en el horno a 200º C durante 15 minutos. Pasado este tiempo, añádeles un vasito de agua, dale la vuelta a las costillas y deja que se asen otros 15 minutos.

3 ‹‹ Introducir el perejil



PELA Y CUADRA las patatas. Corta en láminas con la ayuda de una mandolina. Coloca la mitad en una fuente, pon una hojita de perejil y cubre con otra lámina de patata. Presiona para que se peguen las dos láminas y fríe a fuego suave.

Salsear las costillas ›› 4



CUANDO la carne esté a punto, retira la bandeja del horno y sirve las costillitas en una fuente. Salsea con el jugo y acompaña con las patatas fritas.

El consejo de KARLOS

✔ La carne de cerdo cruda y fresca se puede conservar en el frigorífico durante cuatro o cinco días y un mes en el congelador.



JUEVES 4/10/07

INGREDIENTES

4 personas

- 1,500 kg. de costillas de cerdo
- 2 patatas
- 2 cucharadas de miel
- 2 cucharadas de salsa de soja
- 2 cucharadas de vinagre
- agua
- aceite virgen extra Carbonell
- sal
- pimienta negra
- perejil

Dorada asada con cebolletas y salsa romesco

1 Filetear los lomos

RETIRA los dos lomos a la dorada, sazona y ponlos en una bandeja apta para el horno. Agrega un chorrito de aceite e introduce en el horno a 180º C. durante 10- 15 minutos.



Asar las cebolletas 2



Abre las cebolletas por la mitad y ponlas en la plancha eléctrica con un chorrito de aceite. Deja que se cocinen a fuego moderado.

3 Rociar con aceite

PARA la salsa romesco, coloca en una fuente la cabeza de ajo, los tomates y las ñoras, rocía con un poco de aceite e introduce en el horno a 180º C. A los 5 minutos retira las ñoras y a los 30 minutos, los tomates y el ajo. Reserva.



Hacer la salsa 4



RETIRA la piel de los ajos y de los tomates. Coloca en un vaso batidor e incorpora ñoras, avellanas, almendras y guindilla y tritura. Vierte 4 cucharadas de vinagre y 8 de aceite y tritura. Sirve el pescado con cebolletas asadas y la salsa romesco.

El consejo de KARLOS

✔ **Es mejor elaborar la salsa romesco el día anterior porque queda más sabrosa. La guindilla es opcional y se pueden añadir piñones a la picada.**



VIERNES 5/10/07

INGREDIENTES

4 personas

- 1 dorada de 1,200 kg.
- 4 cebolletas
- aceite virgen extra Carbonell
- sal
- pimienta negra
- perejil

SALSA ROMESCO:

- 12 almendras tostadas
- 10 avellanas tostadas
- 1 cabeza de ajo
- 2 tomates
- 5 ñoras
- un trozo de guindilla picante
- 1 rebanada de pan frito
- vinagre
- aceite virgen extra Carbonell
- sal